



TAGES-WORKSHOP: KNEIPPEN - TRIFFT WALDBADEN DER BOOSTER FÜR DEIN IMMUNSYSTEM!

**EIN EINZIGARTIGER WEITERBILDUNGS-TAG für DICH,
deine Gesundheit und natürlich die deiner Waldbaden
KursteilnehmerInnen mit Daniela Elmiger!**

Schritt für Schritt führt Daniela uns in die Kneipp-
Gesundheitslehre ein, basierend auf den 5 Säulen:
Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance.
Daniela vermittelt uns weiter, wie wir in der Praxis ganz
unkompliziert und sicher unsere Waldbaden/ SYGT®
Veranstaltungen und Retreats mit vielfältigen
gesundheitsfördernden Kneipp Elementen erweitern
können. Wichtiges Hintergrundwissen, viele wertvolle
Praxistipps, inspirierende Erlebnisse im Hier und Jetzt mit
der Gruppe und garantierte Staunmomente in und mit
der Natur warten auf uns an diesem Tag!



15. Sept. 24

INHALTE:



In diesem Workshop mit Daniela Elmiger im schönen KneippGarten in Gisikon:

- lernst du die **Grundlagen der Kneipp Gesundheitslehre (5 Säulen)**, den **Hintergrund und das Leben von Kneipp** kennen, sowie **eine grosse Bandbreite** von, für das Waldbaden relevanten und leicht durchführbaren, **Anwendungen**
- erhältst du **wichtiges wissenschaftliches Hintergrundwissen und Grundregeln** zu den verschiedenen **Abhärtungsübungen** (Barfusslaufen, Taulaufen, Schneelaufen, Luftbad) und zu den **Wasseranwendungen** (Wassertreten, Armbad, Fussbad und Güsse)
- lernst du die **Indikationen und Kontraindikationen** der für das Waldbaden geeigneten Abhärtungs- und Kaltwasseranwendungen im Sinne der Gesundheitsförderung und vor allem
- zur Stärkung des Immunsystems kennen
- zeigen wir dir, wie du mit ein paar Tricks auch ohne Kneipp-Becken in bester Kneipp-Manier
- deine eigene Selbstfürsorge und Gesundheit und die deiner Teilnehmenden fördern kannst der Workshop ist **sehr praxisorientiert**, so dass dein Waldbaden-Ideen-Rucksack
- garantiert gefüllt wird und du mit Freude und Sicherheit neue Elemente in dein SYGT® / Waldbaden einbauen kannst
- und last but not least, du den Grundstein für dein regelmässiges Kneippen setzt (hat Suchtpotenzial)

DETAILS

- **Datum:** 15. September 2024
 - **Ort:** KneippGarten Gisikon
 - **Kursleitung:** Daniela Elmiger;
Dipl. Kneipp-Gesundheitsberaterin SKV, Zert.
Wald-Gesundheitstrainerin, zert. Body&Mind
Practitioner www.naturtankstelle.ch /
www.kneipp-gisikon.ch
 - **Preis: CHF 290.00*** inkl. ausführlichem Skript &
Ganztages Seminarpauschale: 1x Znüni, 1x Zmittag
und 1x Zvieri. Wir geniessen einen veganen
Wildkräuterzmittag von www.funkykitchen.ch
- * Nicht SYGT AbsolventInnen: CHF 340.00
- **ANMELDESCHLUSS:**
1. August 2024

DER BERÜHMTE „WASSERDOKTOR“ SEBASTIAN KNEIPP (1821-1897) WAR EIN ECHTER WALDBADER !!

So hat er bereits Menschen ganz selbstverständlich zum „Luftbad“ in den Wald geschickt und die Natur als Quelle des Wohlbefindens definiert.

Seine ganzheitliche Lehre wurde wissenschaftlich überprüft und ist heute in der Prävention (und Heilung) aktueller

denn je. Auch lassen sich Kneipp Elemente bestens und mit einfachen Mitteln in unsere Waldbaden / SYGT® Kurse und Retreats integrieren, bzw. auch ganz unangestrengt in den Alltag unserer Teilnehmenden, bzw. natürlich auch in unseren eigenen Alltag (!) als **wertvolle Selbstfürsorge Praxis** transferieren.

Denn wie sagt Kneipp so richtig: **“Wer bemüht ist sein eigenes Glück zu suchen, der ist auch den anderen gerne behilflich dazu.”**

Biographien des
Sebastian Kneipp



Nadine Gäsclin
Waldbaden Akademie
Schweiz

DANIELA ELMIGER

Daniela ist ursprünglich Primarlehrerin und wohnt mit ihrer Familie im schönen Gisikon, gleich neben dem KneippGarten. Wald, Wasser und mehr haben ihr wieder auf die Beine geholfen, als sie vor 10 Jahren eine Brustkrebsdiagnose erhielt. Instinktiv zog es sie allein in den Wald und sie fühlte sich danach frisch gestärkt, körperlich wie auch seelisch. Also verordnete sie sich regelmässige Waldspaziergänge. Als Gestaltungstherapeutin wusste sie auch über die Kraft des heilenden kreativen Tuns, und so legte sie im Wald auch oft Naturmandalas. Es folgte dann die Ausbildung zur Kneipp Gesundheitsberaterin, während der sie die Natur als unglaubliche Schatzkiste für ihre Gesundheit kennengelernt hat. Seit 8 Jahren bietet sie mit grosser Freude Kneippführungen und Kurse an. Dabei kommen ihr auch ihre langjährigen Erfahrungen als Lehrerin zu Gute. Schliesslich hat sie im Frühjahr 2019 in Bad Wörishofen die Ausbildung zur Wald-Gesundheitstrainerin gestartet und abgeschlossen und leitet regelmässig Waldbaden Veranstaltungen. Gerade hat sie auch das Zertifikat als Body & Mind Practitioner erhalten und lässt das neu Erlernte in ihre Workshops einfliessen.



Verbindliche Anmeldung zum Tages-Workshop: Kneipp meets Waldbaden

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Teilnahme an der Weiterbildung 'Tagesworkshop: Kneipp meets Waldbaden Der Booster für dein Immunsystem!'

- Datum: 15. September 2024
- Ort: KneippGarten Gisikon
- Kurspreis: CHF 290.00, inkl ausführliches Skript ,
Znüni, Zmittag und Zvieri, exkl Anreise
- Für nicht-SYGT Teilnehmende CHF 340.00
Mindestteilnehmerzahl: 8 / Maximale TNZ 12

Name und Adresse des Teilnehmers:

.....
.....

Geburtsdatum:

.....

Für nicht SYGT-Absolventen: Ausbildung und aktueller Beruf

.....

E-Mail:

.....

Telefon:

.....

Die fällige Kursgebühr von CHF 290.00 (bzw CHF 340.00) überweise ich spätestens 30 Tage nach Erhalt der Einschreibebestätigung und Rechnung auf das Konto der Nadine Gäschlin, Waldbaden Akademie Schweiz.

ZürcherKantonalbank Postfach, 8010 Zürich
Konto 1148-2823.663
IBAN CH77 0070 0114 8028 2366 3
Konto Inhaber: Nadine Gäschlin,
Tiefenhofstrasse 20b, 8820 Wädenswil

Rücktrittsbedingungen nach Einschreibebestätigung:

- Mehr als 31 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn: Aufwandpauschale CHF 50.00
- 30 bis 15 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn: 50% der Teilnahmegebühr.
- Weniger als 15 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn: Volle Teilnahmegebühr.
- Bei Nichterscheinen am Weiterbildungstag (unabhängig vom Grund): Volle Teilnahmegebühr.

Wir empfehlen das Abschliessen einer Annullations Versicherung.
Es geltendie AGB der Nadine Gäschlin, Waldbaden Akademie Schweiz.
Ort, Datum und Unterschrift:

.....

Ich danke dir, dass du mir das Formular vollständig ausgefüllt und unterschrieben per Mail oderWhatsApp zukommenlässt. Die Kursplätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben Anmeldeschluss ist der: 1. August 2024

Wir freuen uns auf eine bereichernde gemeinsame Natur-Lernzeit mit dir!